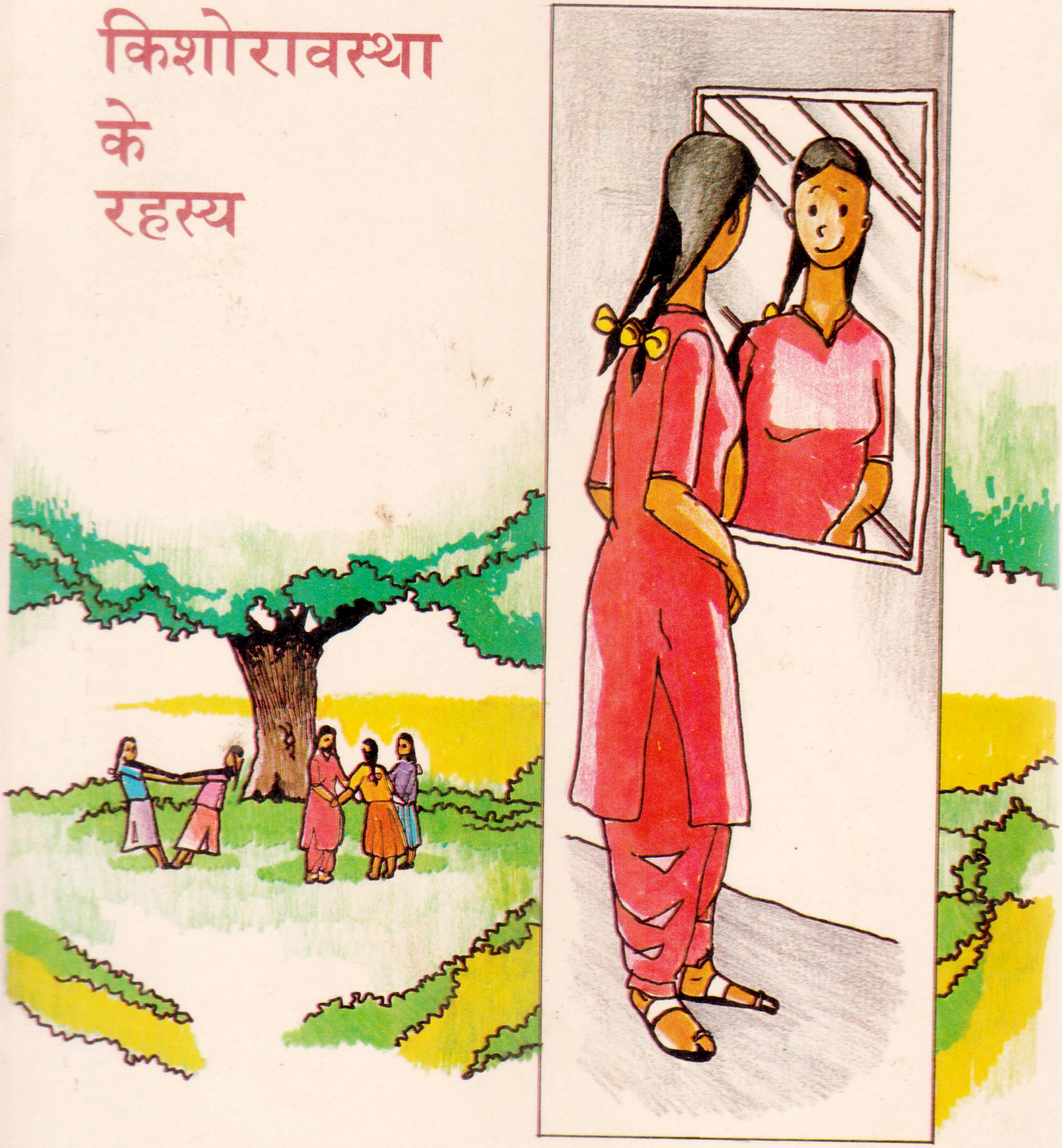
किशोर बालिका

किशोरावस्था के रहस्य



वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया

किशोर बालिका

किशोरावस्था
के
रहस्य

लेखिका
डा अमला रामा राव
अनुवाद
पूर्वा कुशवाहा

वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया

कॉपीराइट © वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया
प्रथम संस्करण - 1994
लेखिका - डा. अमला रामाराव
अनुवाद - पूर्वा कुशवाहा
निर्माण व संपादन - अमर सिंह सचान
आवरण पृष्ठ एवं चित्रांकन - माइकल फोले
प्रकाशक : वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया
टोंग स्वास्थ भवन
40 इंस्टीट्युशनल एरिया, साउथ ऑफ आई. आई. टी.
कुतुब होटल के पीछे, नई दिल्ली-110016
फोन - 668071, 668072, 665018, 652953
फैक्स - 91-11-6853708 तार - वॉल हेल्थ न.दि. 16

प्रस्तावना

भारत में किशोर बालक बालिकाएं विचित्र दुविधा की दुनिया में जीते हैं। देश भर के संयुक्त परिवार टूट रहे हैं, जिसका अर्थ हुआ कि जिस स्नेहिल सांझे-वातावरण में वे अब तक पलते-बढ़ते थे, उस वातावरण से जो मानसिक संबल मिलता था, आज वह छिन चुका है। जीवन की यह अवस्था सम्मोहक भी है, तो भयावह भी। यह बात कन्याओं के लिए और अधिक सच है। उनकी दुनिया तो मानो पूरी तरह नियंत्रित एवं दबा ही दी जाती है। साथ ही इसी दौरान जन्मती हैं किशोरावस्था की तमाम उलझनें। दूसरी ओर सामाजिक-आर्थिक मांगों व सामाजिक-प्रगति के दबाव के चलते उनसे घर व बाहर दोनों ही क्षेत्रों में, अधिक सक्रिय व बराबर की भूमिका निभाने की अपेक्षा भी रहती है।

यह पुस्तिका किशोरियों की सहेली के रूप में कल्पित है, ताकि वें अपने भौतिक व दैहिक परिवर्तनों की बात समझ सकें।

इस पुस्तक का उद्‌देश्य है, विकास के इस दौर से संबंधित बढ़ती बालिकाओं की तथा उनके माता-पिता व शिक्षकिओं की दैहिक व मानिसक बदलावों को लेकर शंकाओं को दूर करना।

यह पुस्तिका शारीरिक व भावनात्मक परिवर्तनों से संबंधित उन तमाम, भ्रमों, द्वन्दों, आशंकाओं को दूर करने के प्रयासों का एक चरण है, जो किशोर बालिकाओं के लिए रहस्य बने रहते हैं।

हम आशा करते हैं कि यह जानकारी किशोरियों पर लागू उन तमाम निषेधों का प्रतिकार करेगी जो उनको समाज की निर्मात्री व समान सदस्य के रूप में विकसित होने के आड़े आते हैं।

यह पुस्तिका किशोर बालकों व बालिकाओं के साथ देश के विभिन्न भागों में आयोजित कार्यशालाओं से जन्मी हैं। उनके द्वारा रखी गई शंकाओं व प्रश्नों ने इसकी विषय वस्तु को निर्धारित किया है। भाषा को सहज व सरल रखने की तताम चेष्टाओं के बावजूद हमें कुछ तकनीकी शब्दों का सहारा लेना पड़ा है। निरंतर सुधार की अपेक्षा रखते हुए सदैव आपके सुझावों का स्वागत है।

मेरे मन में उठती उमंग,
उड़ जाऊँ नभ में पंख खोल।
उस खुली हवा का चखूँ स्वाद,
जिसके बदले न चुके मोल॥
ऐ! काश! कि अनदेखे बंधन,
इस उम्र में कोई न डालो।
हमको भी आगे बढ़ने दो,
अब और बोझ तुम मत डालो॥
कट जाएगा यह अंधकार
मेरे मन में है जगी आश
ढल चुकी निराशापूर्ण रात
आएगा निश्चित शुभ प्रभात।

अमर सचान

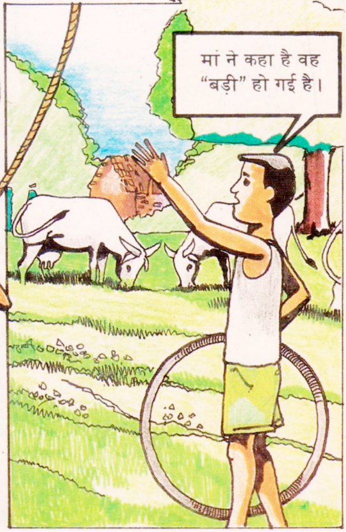
रमेश, राधा, मोहन, राम और दूसरे बच्चे गांव के बाहर मैदान में खेल रहे हैं।



अचानक रमेश राधा से पूछता है

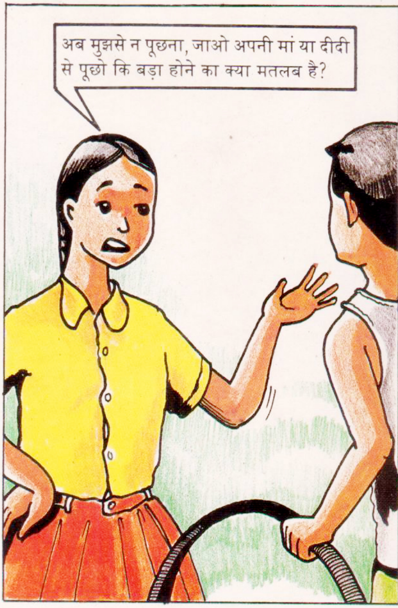


कमला का भाई रामू कहता है

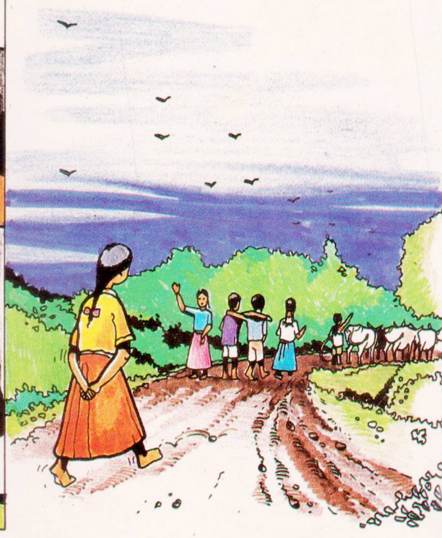








बच्चे खेलते रहे और सूरज ढलते अपने पशु लेकर घर की ओर चल पड़े। पर राधा की उलझन बरकरार रही।





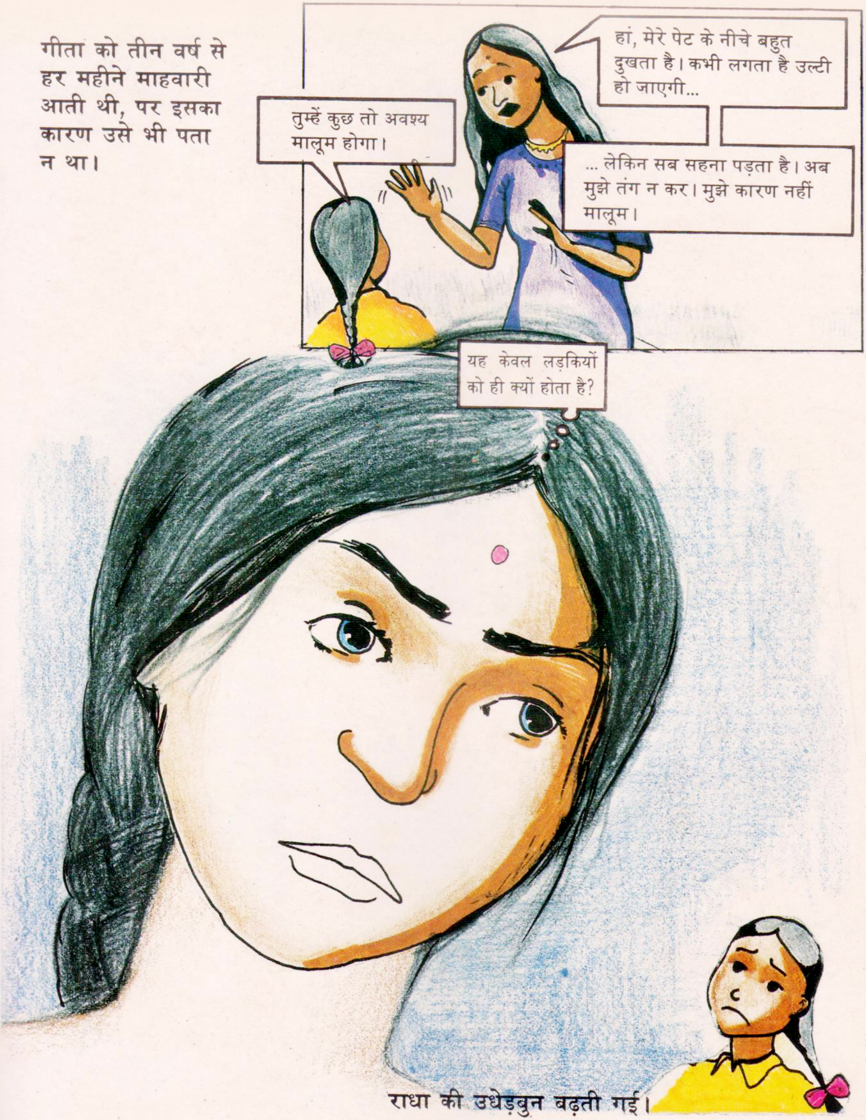
उससे रहा नहीं गया। वह आखिरकार कमला के पास गई।
तू, आज आई क्यों नहीं?
मैं "बड़ी" जो हो गई हूं। अचानक खून गिरने लगा। सब कहते हैं, यह हर महीने होगा। इसलिए अब मैं आगे से खेलने नहीं आ सकूंगी।
क्या खून गिरने लगा? कहां से? क्यों? क्या चोट लगी है?
मुझसे मत पूछो, मैं इस बारे में कुछ नहीं जानतीं। मैं वही कर रही हूँ, जो कहा गया है।
जल्दी ही तेरी भी यही हालत होगी। तब तू भी चुप रहना सीख लेगी।
राधा के लिए यह बात सदमा पहुँचाने वाली थी।

लेकिन राधा शर्मीली और दब्बू न थी। वह अगले ही दिन अपनी अध्यापिका के पास गई और वे सारे सवाल दागे, जो मन में कुलबुला रहे थे।




बहिन जी,
कमला ने जो खून गिरने की बात बताई थी - उसे समझाइये।
ऐसा कब होता है?
शुरू कब होता है?
सिर्फ लड़कियों को ही होता है, या लड़के बड़े.हों तो उन्हें भी?
यह खून गिरना क्या है?


अध्यापिका ने सवालों से कन्नी काटने की कोशिश की।
इस सबके बारे में जानने के लिए तुम अभी बहुत छोटी हो। अब चुपचाप बैठो और अपना काम करो।
कमला को घर पर ही रखा गया। वह मुंह फुलाए बैठी रही। उसे किसी के साथ खेलने के लिए नहीं जाने दिया गया। 4–5 दिन में खून आना बंद हुआ।
राधा का मन उत्तेजना से भरा था। कमला को जो कुछ हुआ था वह उसे परेशान कर रहा था।
अध्यापिका से जवाब न मिलने पर वह अपनी बड़ी दीदी गीता के पास गई...
अरे हां। मैं अपनी दीदी गीता से पूछूंगी।

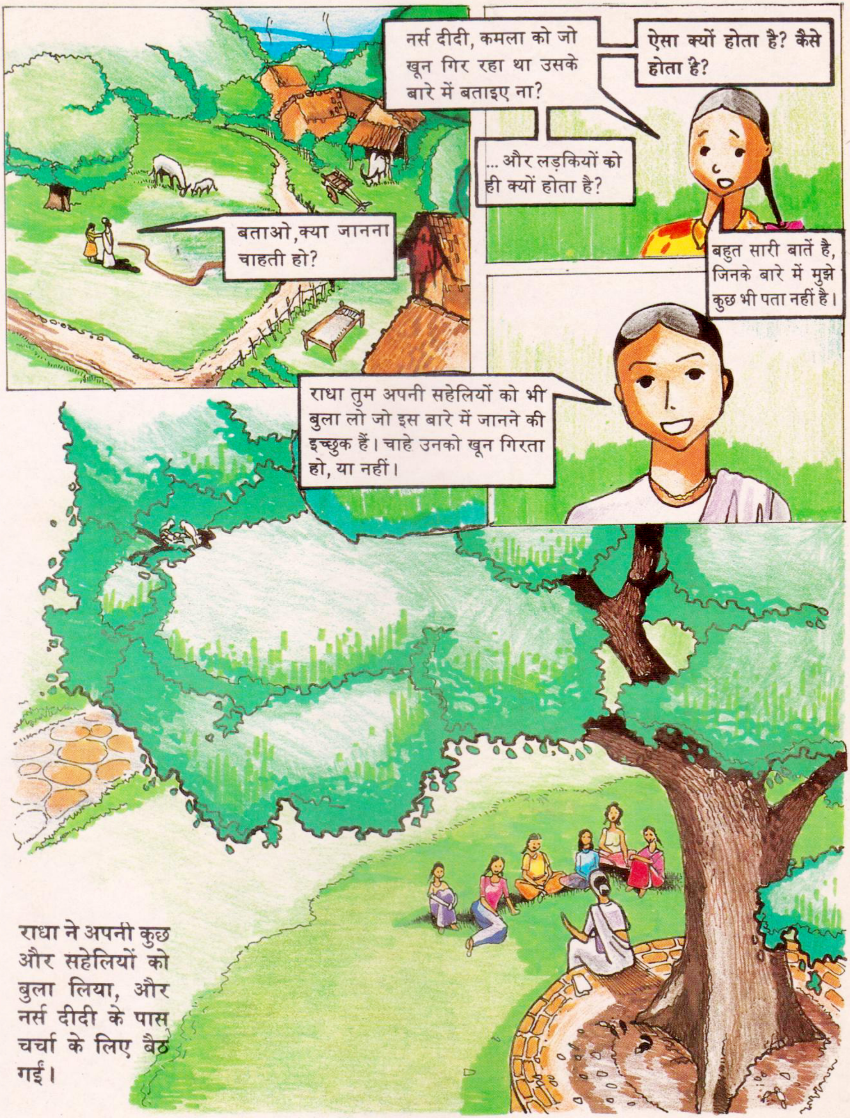

गीता को तीन वर्ष से हर महीने माहवारी आती थी, पर इसका कारण उसे भी पता न था।
तुम्हें कुछ तो अवश्य मालूम होगा।
हां, मेरे पेट के नीचे बहुत दुखता है। कभी लगता है उल्टी हो जाएगी...
... लेकिन सब सहना पड़ता है। अब मुझे तंग न कर। मुझे कारण नहीं मालूम।
यह केवल लड़कियों को ही क्यों होता है?
राधा की उधेड़बुन बढ़ती गई।


राधा ने अगले दिन फिर अध्यापिका से पूछने का निश्चय किया। अध्यापिका को अधिक मालूम नहीं था, पर उन्होंने बताया : जब लड़की मां बनने वाली हो तब खून गिरना बंद हो जाता है। इसका मतलब होता है कि उसके पेट में बच्चा ठहर गया है।
... राधा और कमला सकते में आ गई।
बहिनजी, कुछ तो समझाइये। या यही बता दीजिए कि हम किससे पूछे कि खून क्यों गिरता है और सिर्फ लड़कियों को ऐसा क्यों होता है?
राधा, तुम बहुत नटखट हो? तुम्हें यह सब जानने की क्या जरूरत है!
मुझे तो यही बेहतर लगता है कि हमें यह जानना ही चाहिए कि हमारे साथ ऐसा क्यों होता है? अगर उसका कारण ही पता न हो तो हम अपनी देखभाल कैसे करेंगे?



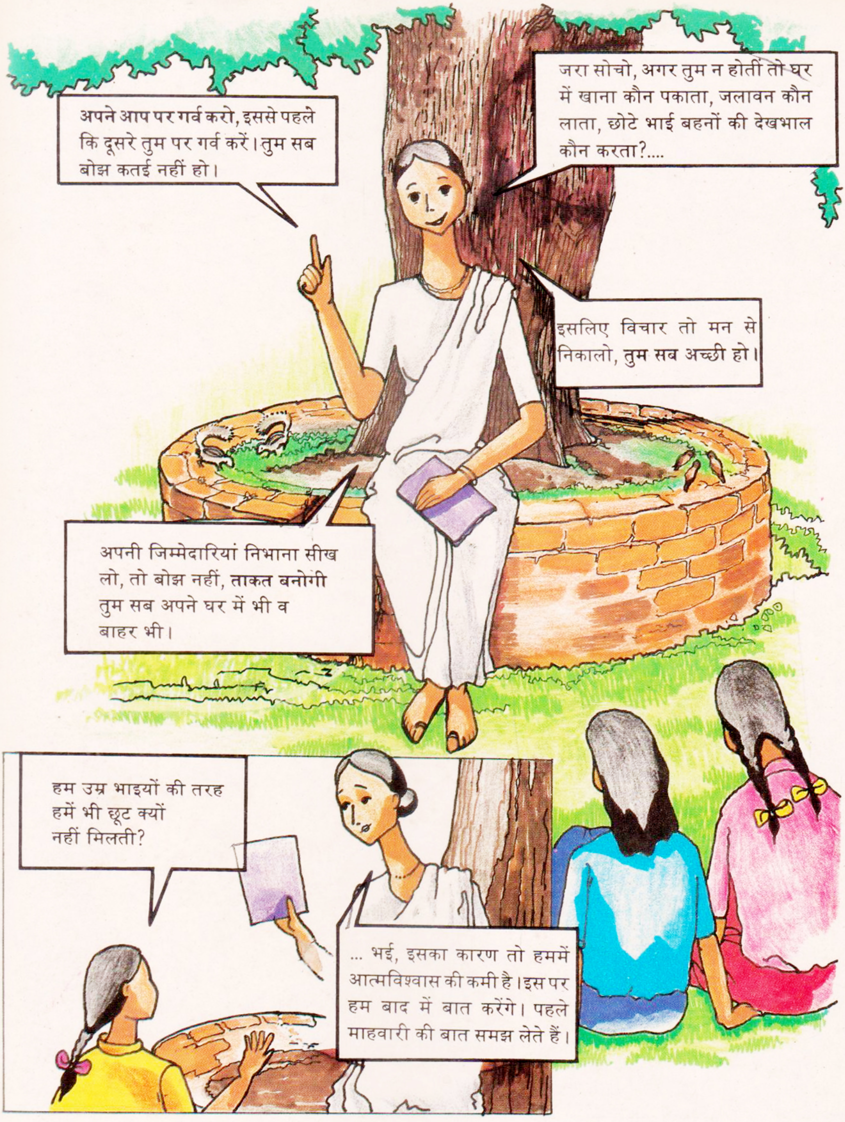
राधा दुखी थी। पर वह करे क्या, यह उसे सूझता ही न था। सोचने लगी यह सब भूल जाए। पर ना, उसका दिमाग कोंचता रहा। मन मानता ही न था। जब तक अपने बारे में, अपने शरीर के बारे में सब कुछ न पता चले उसे चैन कहां था...।
तो पाठको, अब वह समय आ गया है जब मैं राधा की आशंकाओं का जवाब उसे दूं। मैं उसके पास एक नर्स के रूप में जाऊँगी।
एक दिन जब बच्चे खेल रहे थे...

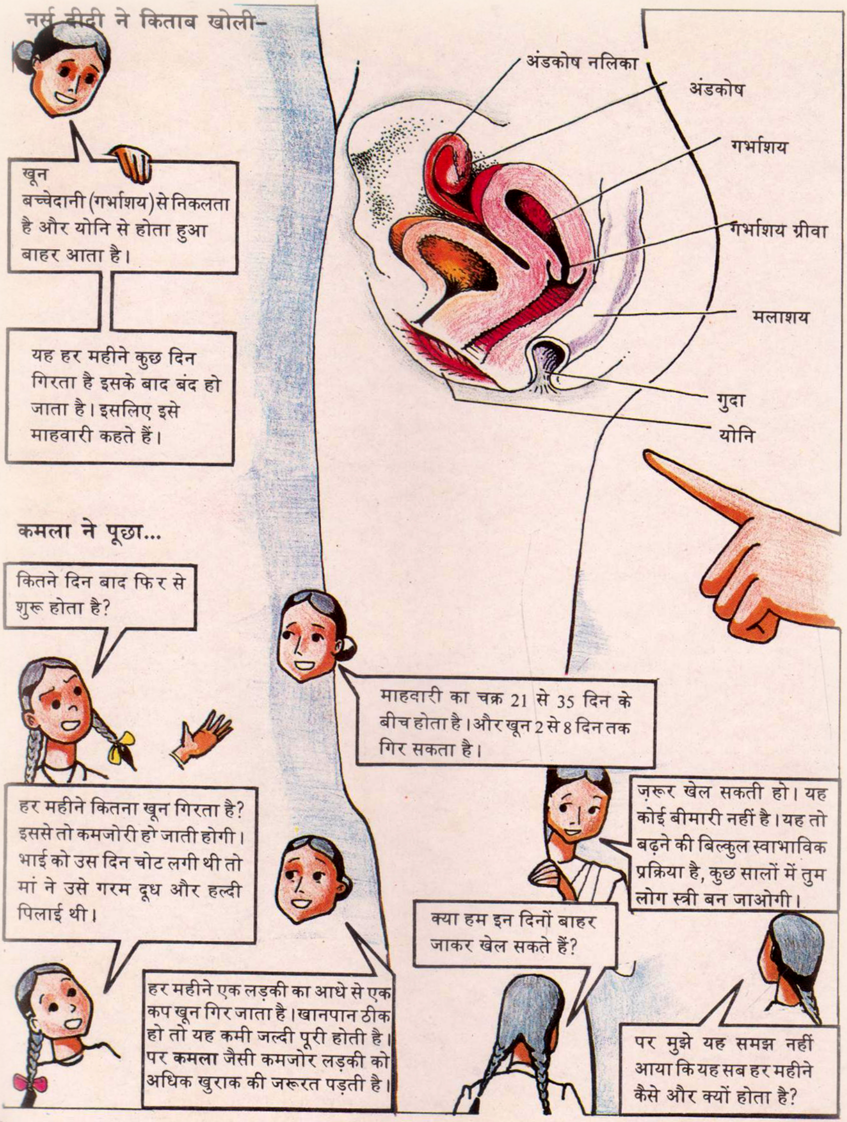

नमस्ते! नर्स दीदी।
राधा, बात क्या है?
तेरी मां कैसी है? मुझे पता है ना तेरे घर में एक नया बच्चा आने वाला है।
मैं ठीक हूं और मां भी। पर अभी तो वह खेत पर गई है।
दीदी मुझे आपसे बहुत सी बातें पूछनी हैं।
मेरी अध्यापिका कहती हैं कि मैं अपने बारे में और लड़कियों को जो होता है, उसके बारे में जानने के लिए अभी छोटी हूं। पर मुझे बातें समझनी हैं।
आप मुझे बताएंगी?
हां राधा। तुम्हें अपने अपने शरीर के बारे में सब जानना चाहिए। तुम अब छोटी नहीं हो।

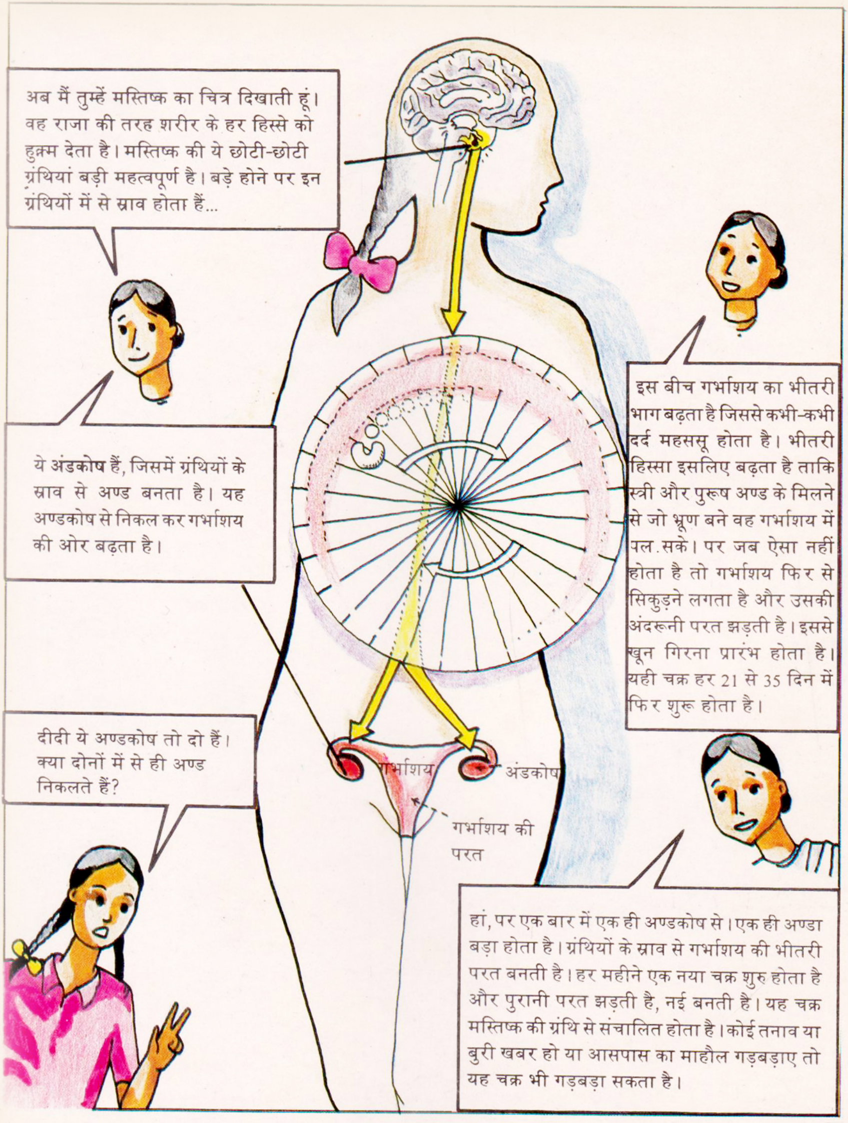

बताओ,क्या जानना चाहती हो?
नर्स दीदी, कमला को जो खून गिर रहा था उसके बारे में बताइए ना?
ऐसा क्यों होता है? कैसे होता है?
... और लड़कियों को ही क्यों होता है?
बहुत सारी बातें है, जिनके बारे में मुझे कुछ भी पता नहीं है।
राधा तुम अपनी सहेलियों को भी बुला लो जो इस बारे में जानने की इच्छुक हैं। चाहे उनको खून गिरता हो, या नहीं।
राधा ने अपनी कुछ और सहेलियों को बुला लिया, और नर्स दीदी के पास चर्चा के लिए बैठ गईं।



यह बताने से पहले कि माहवारी या हर माह खून कैसे और क्यों गिरता है,
मैं तुम सबको एक चित्रों की किताब दिखाऊंगी। तुम्हें अपने शरीर के अंग और उनके काम को समझना चाहिए।
जब माहवारी आने लगें, तब तुम सबको खुश होना चाहिए। यह तो बच्ची से स्त्री बनने की शुरुआत है। तुम्हें इस पर गर्व होना चाहिए।
कुछ लड़कियां चुप रहीं, पर बाकी सबको कुछ न कुछ पूछना था...।
गर्व होने की क्या बात है? सब तो सोचते हैं लड़कियां बेकार हैं, मां-बाप पर बोझ हैं।
और माहवारी तो शाप है। उसमें खुश होने की बात क्या हैं?
अरे यही तो, पहले खुद को प्यार करना सीखो, तभी तो, दूसरे भी तुम्हें पसंद करेंगे। अगर तुम अपने आप को अच्छा नहीं समझोगी तो दूसरे भी नहीं समझेंगे।


अपने आप पर गर्व करो, इससे पहले कि दूसरे तुम पर गर्व करें। तुम सब बोझ कतई नहीं हो।
जरा सोचो, अगर तुम न होतीं तो घर में खाना कौन पकाता, जलावन कौन लाता, छोटे भाई बहनों की देखभाल कौन करता?....
इसलिए विचार तो मन से निकालो, तुम सब अच्छी हो।
अपनी जिम्मेदारियां निभाना सीख लो, तो बोझ नहीं, ताकत बनोगी तुम सब अपने घर में भी व बाहर भी।
हम उम्र भाइयों की तरह हमें भी छूट क्यों नहीं मिलती?
... भई, इसका कारण तो हममें आत्मविश्वास की कमी है। इस पर हम बाद में बात करेंगे। पहले माहवारी की बात समझ लेते हैं।


नर्स दीदी ने किताब खोली–
अंडकोष नलिका
अंडकोष
गर्भाशय
गर्भाशय ग्रीवा
मलाशय
गुदा
योनि
खून बच्चेदानी (गर्भाशय) से निकलता है और योनि से होता हुआ बाहर आता है।
यह हर महीने कुछ दिन गिरता है इसके बाद बंद हो जाता है। इसलिए इसे माहवारी कहते हैं।
कमला ने पूछा...
कितने दिन बाद फिर से शुरू होता है?
माहवारी का चक्र 21 से 35 दिन के बीच होता है। और खून 2 से 8 दिन तक गिर सकता है।
हर महीने कितना खून गिरता है? इससे तो कमजोरी हो जाती होगी। भाई को उस दिन चोट लगी थी तो मां ने उसे गरम दूध और हल्दी पिलाई थी।
हर महीने एक लड़की का आधे से एक कप खून गिर जाता है। खानपान ठीक हो तो यह कमी जल्दी पूरी होती है। पर कमला जैसी कमजोर लड़की को अधिक खुराक की जरूरत पड़ती है।
क्या हम इन दिनों बाहर जाकर खेल सकते हैं?
ज़रूर खेल सकती हो। यह कोई बीमारी नहीं है। यह तो बढ़ने की बिल्कुल स्वाभाविक प्रक्रिया है, कुछ सालों में तुम लोग स्त्री बन जाओगी।
पर मुझे यह समझ नहीं आया कि यह सब हर महीने कैसे और क्यों होता है?

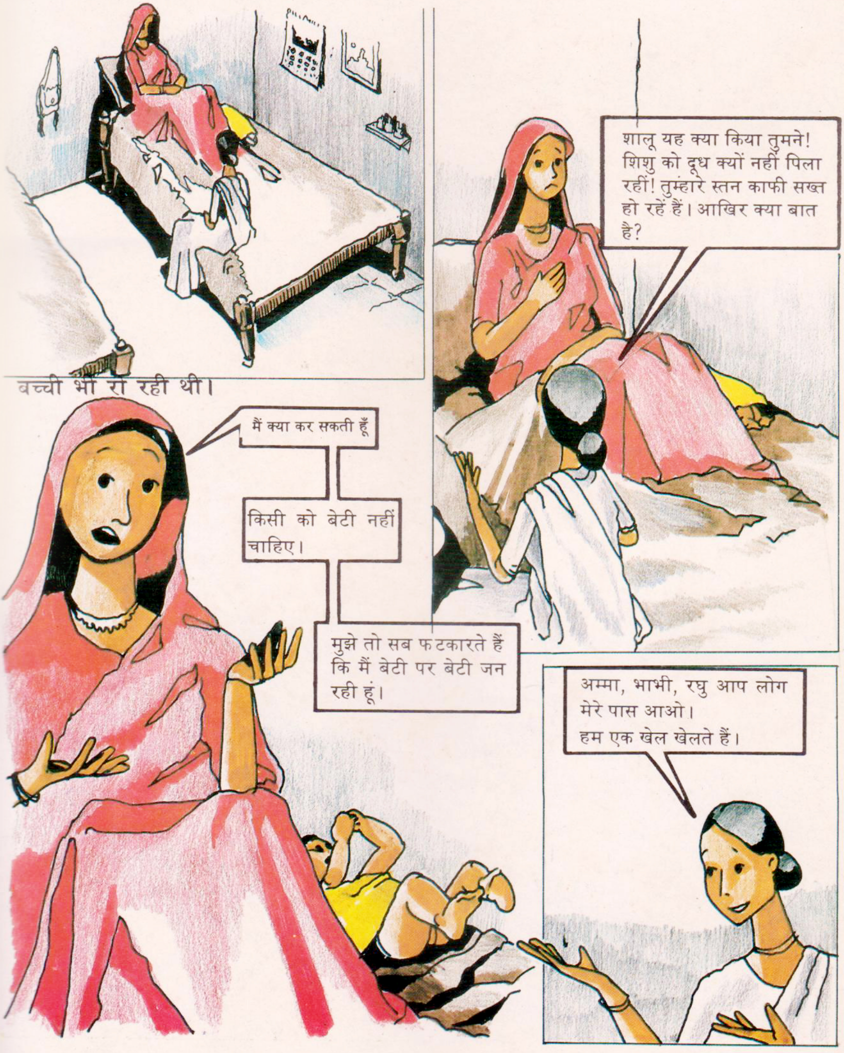

अब मैं तुम्हें मस्तिष्क का चित्र दिखाती हूं। वह राजा की तरह शरीर के हर हिस्से को हुक्म देता है। मस्तिष्क की ये छोटी-छोटी ग्रंथियां बड़ी महत्वपूर्ण है। बड़े होने पर इन ग्रंथियों में से स्राव होता हैं...
ये **अंडकोष** हैं, जिसमें ग्रंथियों के स्राव से अण्ड बनता है। यह अण्डकोष से निकल कर गर्भाशय की ओर बढ़ता है।
इस बीच गर्भाशय का भीतरी भाग बढ़ता है जिससे कभी-कभी दर्द महससू होता है। भीतरी हिस्सा इसलिए बढ़ता है ताकि स्त्री और पुरूष अण्ड के मिलने से जो भ्रूण बने वह गर्भाशय में पल सके। पर जब ऐसा नहीं होता है तो गर्भाशय फिर से सिकुड़ने लगता है और उसकी अंदरूनी परत झड़ती है। इससे खून गिरना प्रारंभ होता है। यही चक्र हर 21 से 35 दिन में फिर शुरू होता है।
दीदी ये अण्डकोष तो दो हैं। क्या दोनों में से ही अण्ड निकलते हैं?
गर्भाशय
अंडकोष
गर्भाशय की परत
हां, पर एक बार में एक ही अण्डकोष से। एक ही अण्डा बड़ा होता है। ग्रंथियों के स्राव से गर्भाशय की भीतरी परत बनती है। हर महीने एक नया चक्र शुरु होता है और पुरानी परत झड़ती है, नई बनती है। यह चक्र मस्तिष्क की ग्रंथि से संचालित होता है। कोई तनाव या बुरी खबर हो या आसपास का माहौल गड़बड़ाए तो यह चक्र भी गड़बड़ा सकता है।

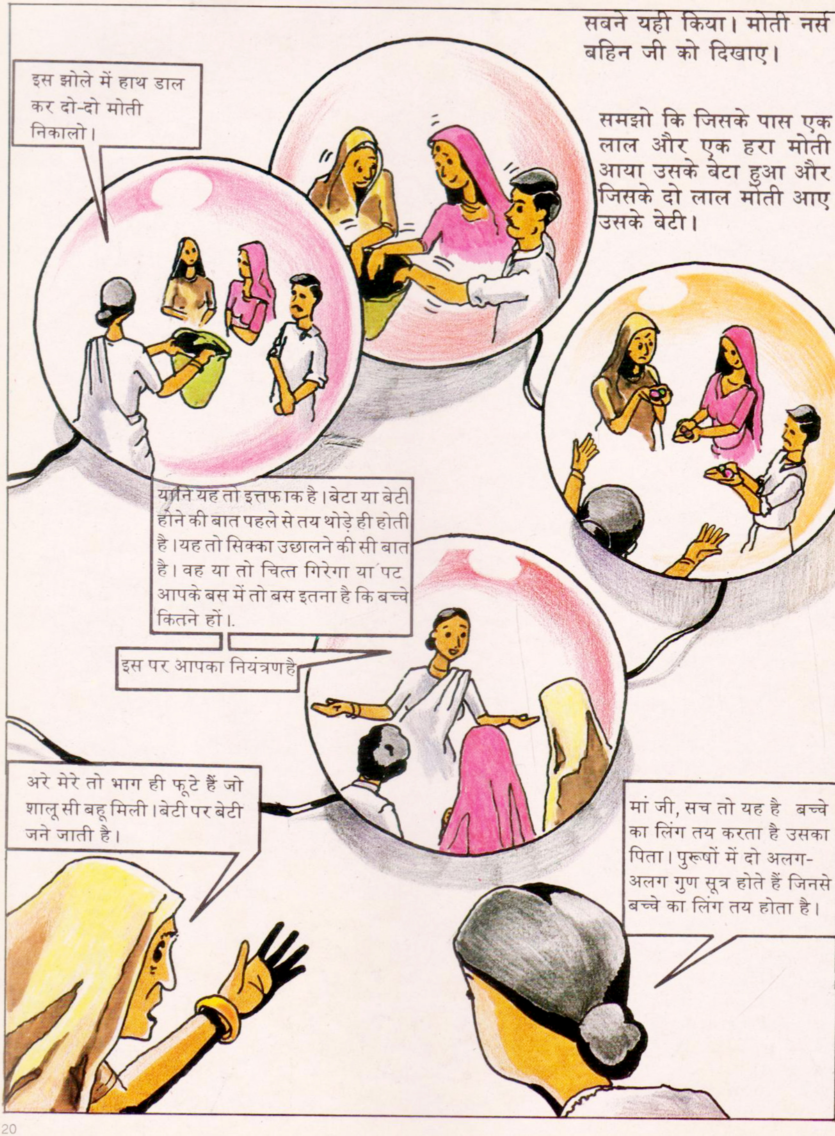

जब आप दुखी हो, तो उसका असर दिमाग पर पड़ता है, तब होने वाला स्राव कम हो जाता है। पर जब कोई प्रसन्न रहे तो शरीर अच्छी तरह काम करता है।
इसलिए खूब खुश रहा करो। ईश्वर का आभार मानों कि तुम्हें एक खास विशेषता मिली हुई है। माहवारी में खून गिरना बिल्कुल स्वाभाविक है।
आप अगली बार हमें यह बताना कि बच्चा गर्भाशय में कैसे आता है?
दीदी हमने आज ढेरों बातें जान लीं...
बड़ा होने की, एक स्वस्थ स्त्री में बदलने की भावना तो सच में हमें गर्व और खुशी से भर रही है।
कमला अब भी चिंतित दिखी।
कमला, तुम्हारा चेहरा तो पीला है?
तुम बड़ी होने लगी हो। पर इसमें अभी 4-5 साल और लगेंगे। अपना ख्याल रखना। मुंह फुलाएं मत बैठना। भरपेट भोजन खाना। नहीं तो कद भी छोटा रह जाएगा और कमजोर भी हो जाओगी। जरा भी भारी काम नहीं कर सकोगी। स्वास्थ्य ठीक न हो तो कोई सुख नहीं मिलता।
तुम्हारी मां को देखो। वह खेत और घर पर कितना काम करती हैं। उसके बच्चे भी हुए हैं, उनको उसने दूध पिलाया है, पाला-पोसा है, बढ़ाया लिखाया है। सो, अपने शरीर और अपने स्वास्थ्य की देखभाल करना।

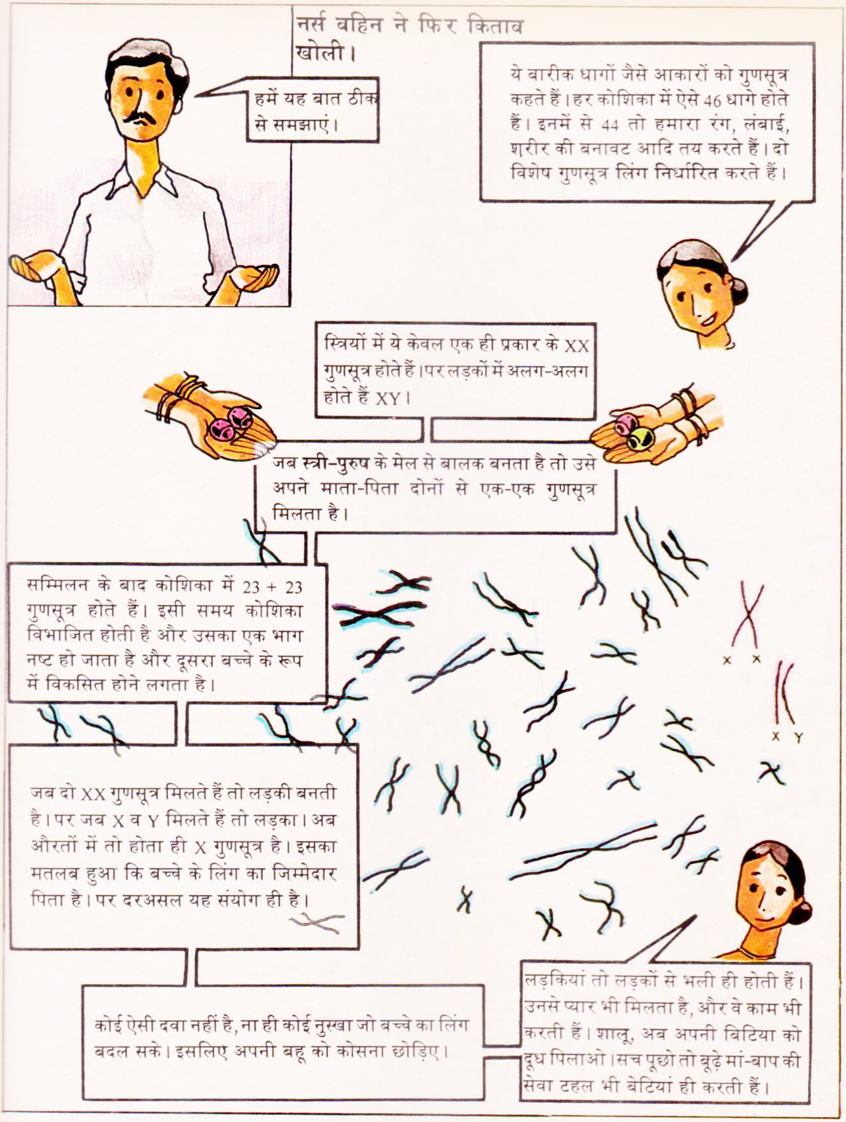

साफ कपड़े की तह बनाकर पैड बनाओ।
खून आए तो क्या करूं?
गीला होने पर उसे बदलो। उसे खूब अच्छी तरह साफ करके धूप में सुखाओ।
पेशाब करने के बाद या पैड बदलने के पहले अंग को भी पानी से धोओ।
जब भी माहवारी होती है, मुझे खूब दर्द होता है। ऐसे में मैं क्या करूं?
थोड़ा बहुत दर्द या बेचैनी तो स्वभाविक है।
अगर उस पर ध्यान देना बंद कर दो, और खेलना-स्कूल जाना जारी रखो तो दो एक दिन में वह गायब हो जाता है। पर अगर ज्यादा दर्द हो तो आकर मुझसे मिलो।
अंधेरा हो चला था बच्चे घर लौटने लगे। पर राधा अब भी पूरी तरह संतुष्ट नहीं थी।


कुछ सप्ताह गुजरे।
एक दिन स्कूल से घर लौटने पर राधा ने दादी को मां पर चिल्लाते देखा। रघु, उसका पिता नाराज और दुखी सा पास बैठा था।
पिछले हफ्ते ही तो राधा की बहन हुई थी। वह तो बड़ी खुश थी। राधा मां के कमरे में दौड़ी। उसने मां को रोते पाया। जब उसने सुना कि मां को कहा गया है कि वह बच्ची को दूध न पिलाए; क्योंकि सभी उसकी मौत चाहते हैं, तो उसे बड़ा गुस्सा आया।
"घर में बेटियां ही बेटियां हों तो बरबादी होगी।"
राधा को सुनकर आश्चर्य हुआ। वह दुखी हो गई।

अगले दिन नर्स दीदी मां को देखने आई। क्योंकि उसकी छातियों व पेट में दर्द था।

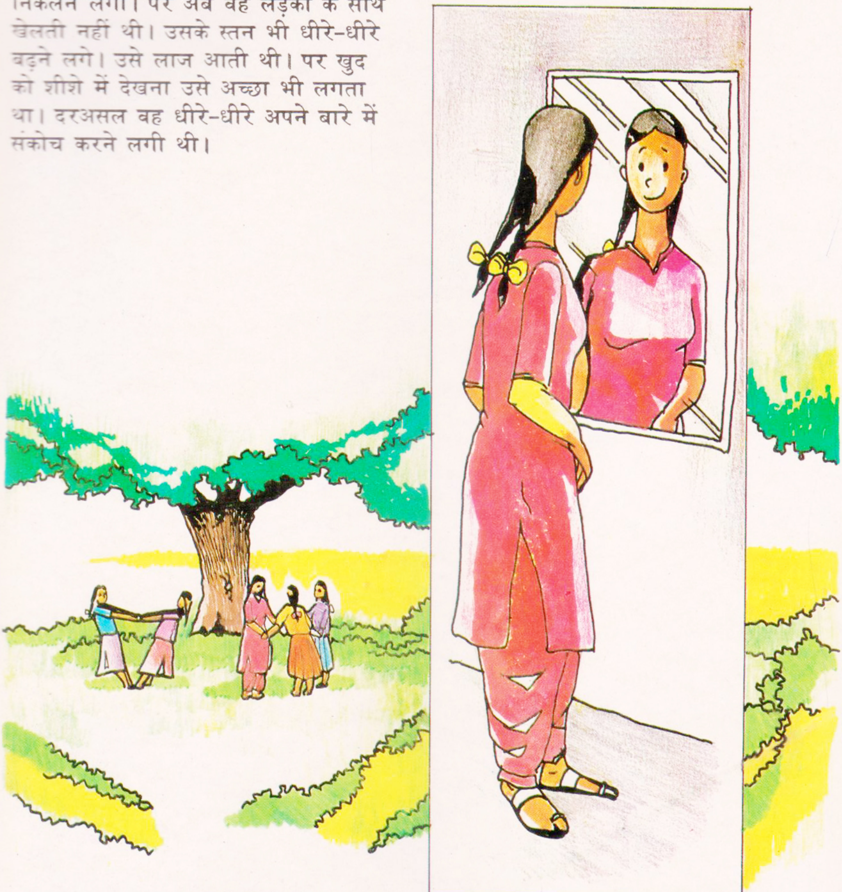



सबने यही किया। मोती नर्स बहिन जी को दिखाए।
इस झोले में हाथ डाल कर दो-दो मोती निकालो।
समझो कि जिसके पास एक लाल और एक हरा मोती आया उसके बेटा हुआ और जिसके दो लाल मोती आए उसके बेटी।
यानि यह तो इत्तफाक है। बेटा या बेटी होने की बात पहले से तय थोड़े ही होती है। यह तो सिक्का उछालने की सी बात है। वह या तो चित्त गिरेगा या पट आपके बस में तो बस इतना है कि बच्चे कितने हों।
इस पर आपका नियंत्रण है
अरे मेरे तो भाग ही फूटे हैं जो शालू सी बहू मिली। बेटी पर बेटी जने जाती है।
मां जी, सच तो यह है बच्चे का लिंग तय करता है उसका पिता। पुरूषों में दो अलग-अलग गुण सूत्र होते हैं जिनसे बच्चे का लिंग तय होता है।



नर्स बहिन ने फिर किताब खोली।
हमें यह बात ठीक से समझाएं।
ये बारीक धागों जैसे आकारों को गुणसूत्र कहते हैं। हर कोशिका में ऐसे 46 धागे होते हैं। इनमें से 44 तो हमारा रंग, लंबाई, शरीर की बनावट आदि तय करते हैं। दो विशेष गुणसूत्र लिंग निर्धारित करते हैं।
स्त्रियों में ये केवल एक ही प्रकार के XX गुणसूत्र होते हैं। पर लड़कों में अलग-अलग होते हैं XY।
जब स्त्री-पुरुष के मेल से बालक बनता है तो उसे अपने माता-पिता दोनों से एक-एक गुणसूत्र मिलता है।
सम्मिलन के बाद कोशिका में 23 + 23 गुणसूत्र होते हैं। इसी समय कोशिका विभाजित होती है और उसका एक भाग नष्ट हो जाता है और दूसरा बच्चे के रूप में विकसित होने लगता है।
X X
X Y
जब दो XX गुणसूत्र मिलते हैं तो लड़की बनती है। पर जब X व Y मिलते हैं तो लड़का। अब औरतों में तो होता ही X गुणसूत्र है। इसका मतलब हुआ कि बच्चे के लिंग का जिम्मेदार पिता है। पर दरअसल यह संयोग ही है।
कोई ऐसी दवा नहीं है, ना ही कोई नुस्खा जो बच्चे का लिंग बदल सके। इसलिए अपनी बहू को कोसना छोड़िए।
लड़कियां तो लड़कों से भली ही होती हैं। उनसे प्यार भी मिलता है, और वे काम भी करती हैं। शालू, अब अपनी बिटिया को दूध पिलाओ। सच पूछो तो बूढ़े मां-बाप की सेवा टहल भी बेटियां ही करती हैं।

एक दो सप्ताह बीतने पर कमला भी घर से निकलने लगी। पर अब वह लड़कों के साथ खेलती नहीं थी। उसके स्तन भी धीरे-धीरे बढ़ने लगे। उसे लाज आती थी। पर खुद को शीशे में देखना उसे अच्छा भी लगता था। दरअसल वह धीरे-धीरे अपने बारे में संकोच करने लगी थी।

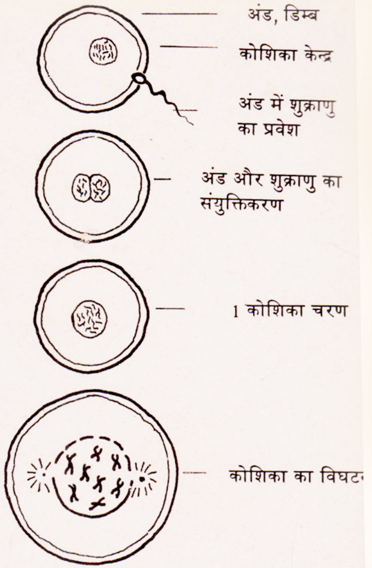


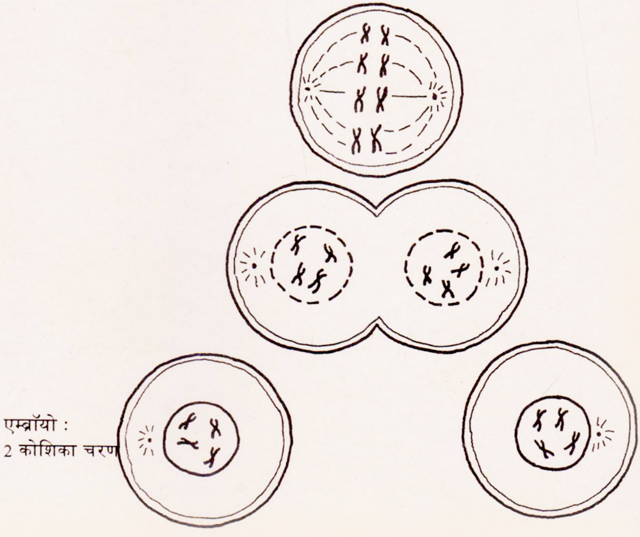
राधा उसे देख अब निश्चिंत है,
खुश भी है। उसके मन में कुछ उत्तेजना है।
वह जानती है कि जल्दी ही वह भी बड़ी होगी। पर उसने ठाना है कि वह तब भी खेलेगी, घर में नहीं दुबकेगी। उसने उन दिनों में अपनी देखभाल की बात जान ली है। वह उनका इंतजार कर रही है।


..... आत्मविश्वास रखो। मुस्कुराओ, और दुनिया को भी साथ मुस्कराने दो।

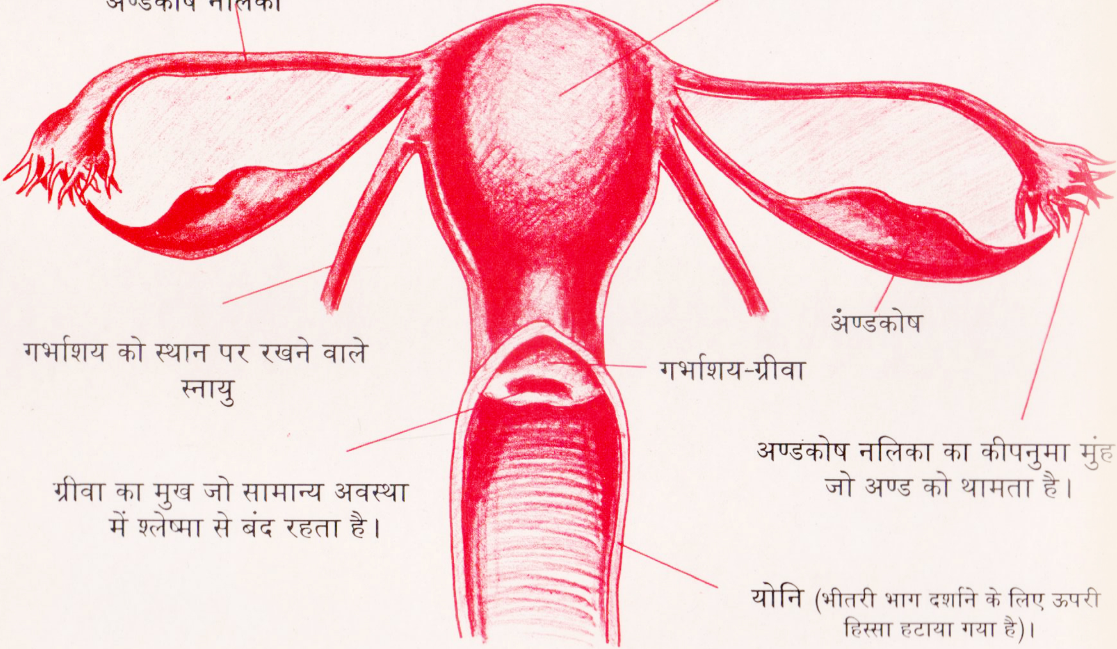
उर्वरण के दौरान कोशिका - विभाजन

प्रत्येक कोशिका के केंद्र में धागे के आकार के गुणसूत्र होते हैं मानव शरीर में 75 अरब कोशिकाएं होती हैं। प्रत्येक कोशिका का एक केंद्र होता है। इस केंद्र में स्थित गुणसूत्र बालक के स्वरूप - जैसे आंखों या बालों का रंग, नाक का आकार व उसका लिंग आदि तय करते हैं। प्रत्येक कोशिका-केंद्र में 46 गुणसूत्र होते हैं। इस नियम का अपवाद है शुक्राणु व अण्ड जिनमें केवल 23 गुणसूत्र ही होते हैं। शुक्राणु व अण्ड दोनों का ही एक-एक गुणसूत्र लिंग-गुणसूत्र होता है। जब शुक्राणु अंड में प्रवेश करता है तो वे मिलकर 46 गुणसूत्रों की एक कोशिका रचते हैं। तब यह कोशिका एक से दो, दो से चार, फिर आठ और यों आगे असंख्य कोशिकाओं में विभाजित होते जाते हैं। इस प्रक्रिया में कोशिका में या तो XX या XY गुणसूत्र स्थापित होता है। अर्थात् गर्भ ठहरने के पहले 6 सप्ताह में ही भ्रूण का लिंग निर्धारित हो जाता है।





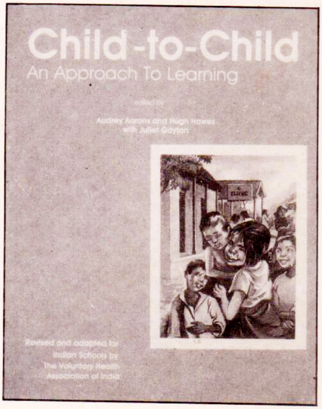
स्त्री के प्रजनन अंग



पारिभाषिक शब्द

अंड (ओवम)	स्त्री के अंड या डिंब को कहते हैं।
अंडाशय	स्त्री शरीर का वह भाग जहाँ अंड का निर्माण होता है।
गर्भाशय	शरीर के भीतर का वह भाग जहाँ शिशु विकसित होता है।
अंडवाहिनी	गर्भाशय के अगल-बगल दो नलिकाएं जिनसे चलकर अंड या डिंब गर्भाशय तक पहुँचता है।

बालक से बालक
सीखने के लिए एक उपाय
(भारतीय विद्यालयों के लिए संशोधित एवं अधिगृहीत)



यह पुस्तक समझने योग्य, सरल भाषा में लिखी गयी है। पारिभाषिक शब्दों को केवल अति-आवश्यक समझने पर ही शामिल किया गया है। इसमें किसी बीमारी के उपचार की अपेक्षा रोकथाम पर प्रकाश डाला गया है।

इस पुस्तक के हर अध्याय में अनेक क्रियाकलाप शामिल कर सचित्र बनाया गया है। ताकि बच्चे आसानी से प्रेरित हो सकें। इसके परिशिष्ट में अनेक रोचक खेलों को रखा गया है। जिससे कि बच्चे स्वास्थ्य के बारे में सीख सकें। इस पुस्तक द्वारा बच्चों में ही नहीं; बल्कि अध्यापकों, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, माता-पिता एवं दूसरे उन सभी में रूचि जागेगी जो बच्चे के स्वास्थ्य एवं कल्याण के बारे में कुछ करना चाहते हैं।

पृ - 76

मूल्य - 20.00

हिन्दी व अंग्रेजी में प्राप्त और साथ ही वीडियो कैसेट के रूप में भी (अंग्रेजी में) उपलब्ध
(कीमत रु. 200.00)

यू एंड योर चाइल्ड
(संशोधित संस्करण)
द्वारा डा. शांति घोष

वे सारी प्रत्याशाएं एवं पूर्ण सावधानियाँ, जो एक माता-पिता गर्भावस्था, प्रसव एवं नवजात शिशु के पालन पोषण, बाल्यावस्था के रोगों की देखभाल और शिशु उत्तेजना तथा जिद (हठ) के बारे में जानना चाहते हैं। इस पुस्तक में एक मार्ग दर्शक के रूप में प्रस्तुत की गई है। यह पुस्तक जानी मानी बाल्य रोग विशेषज्ञों डॉ. शांति घोष द्वारा लिखी गई। इसमें विस्तृत चित्रांकन तथा आवश्यक्तानुसार जानकारी बढ़ाने वाले चार्ट एवं सारिणियाँ भी दी गई है।

पृ - 210 मूल्य रु. 60.00



चाइल्ड टू चाइल्ड रीडर्स

चाइल्ड टू चाइल्ड रीडर्स (पुस्तकों) का निर्माण भारत के प्राथमिक विद्यालयों के बच्चों के स्वास्थ्य एवं विकास की समस्याओं के प्रति जागरूक बनाने के लिए किया गया है। इसका एक अर्थ यह भी है कि ये लोग अपने छोटे भाई बहनों के स्वास्थ्य के प्रति सजग रह सकें। इस श्रृंखला की प्रत्येक पुस्तक अनुभवी शिक्षाविद्, चिकित्सकों एवं भाषाविदों के दल द्वारा तैयार की गई है।

पाठक इन पुस्तकों को प्राथमिक विद्यालयों के पाठ्यक्रमों में विज्ञान, सामाजिक ज्ञान एवं पर्यावरण अध्ययन के विषय के रूप में पढ़ सकते हैं।

★ **दाँतों की कहानी :** यह पुस्तिका दाँतों की बेहतर देखभाल के बारे में बच्चों को यह बताती है कि किस प्रकार अच्छी स्वास्थ्य आदतों एवं सही भोजन के द्वारा दाँतों को खराब होने से बचाया जा सकता है।

★ **चतुर सरोजा :** हम में से कोई भी कभी भी दस्त रोग से पीड़ित हो सकता है। यदि आसपास कोई डाक्टर नहीं है तो आप क्या करेंगे? सरोजा और मुन्ना हमें यही बताते हैं।

★ **सतर्क रहो :** दुर्घटनाएं न घटें तो ही अच्छा-मगर अमन और उनके घर वाले इन से बड़ी मुश्किल से बचने का उपाय खोज पाते हैं। लेकिन कैसे ......?

★ **हमला :** क्या आप जानते हैं कि हम लोगों पर छोटे-छोटे अनेक जीव हमला करते रहते हैं जिन्हें हम कृमि और जीवाणु कहते हैं? हम खुद को उनसे कैसे बचायें? यह सारी बातें आप इस पुस्तक से जान सकेंगे।

★ **आहार-मेला :** स्थानीय विद्यालय में वार्षिक मेले का आयोजन हुआ। शान्ती का दल इसमें पुरस्कार जीतना चाहता है। तब इसके लिए उन्होंने क्या किया?

हर पुस्तक में बच्चों द्वारा बच्चों के लिए क्रियाकलाप दिए गए हैं।



मूल्य : रुपये 25
(पाँच किताबों के सेट के लिए)

प्रसव के समय देखभाल



यह पुस्तक उन सभी के लिए तैयार की गई है जो माता एवं शिशु की बेहतर देखभाल में रूचि रखते हैं। खासकर माता-पिता व परिवारीजनों को शिक्षित करने के लिए उत्तम है। इस पुस्तक को घर पर, स्वास्थ्य केन्द्र व महिला बैठकों में प्रयुक्त किया जा सकता हैं।

इसे 'शिशु की बेहतर' देखभाल के रूप में भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

मूल्य : 12.00

वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया (वीहाई) एक गैर लाभकर पंजीकृत समिति है, जो राज्य एवं संघ शासित प्रदेशों के स्वैच्छिक स्वास्थ्य संगठनों के संघ द्वारा स्थापित है। वीहाई पूरे देश में फैले 3000 से अधिक आधार (निचले) स्तर के संगठनों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से जुड़ी है।

वीहाई के प्राथमिक उद्देश्य हैं, भारत भर में सामुदायिक स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय एवं मानव अधिकारों से जुड़े मुद्दे एवं स्वास्थ्य सुविधाओं को बढ़ावा देना।

वीहाई इन उद्देश्यों की पूर्ति अभियानों, नीतियों, अनुसंधानों, संचार-माध्यमों एवं संसदीय समर्थन द्वारा और आवश्यकता आधारित प्रशिक्षण एवं सूचना प्रलेखन की सेवाएं जुटा कर करती है। इसके साथ नव परिवर्तनशील स्वास्थ्य साहित्य एवं सामग्री का निर्माण और वितरण करती है जो कि मुद्रित एवं दृश्य श्रृव्य माध्यम के रूप में व्यापक स्तर पर शहरी एवं ग्रामीण जनता के लिए उपयोग होता है।

वीहाई इस बात को सुनिश्चित बनाने के लिए प्रयत्नशील है कि जनोन्मुख स्वास्थ्य नीति तैयार की जाए तथा प्रभावी ढंग से कार्यान्वित भी हो। साथ ही, इसके लिए भी प्रयासरत है कि ज्यादा से ज्यादा लोगों में, भारतीय परम्परागत पद्धति एवं संसाधनों की उपेक्षा किए बिना, स्वास्थ्य के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण पैदा हो।

वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया

टोंग स्वास्थ्य भवन

40, इन्स्टीट्यूशनल एरिया (निकट कुतुब होटल)

नई दिल्ली-110016.



यह कौन है?

यह है

– इस राष्ट्र के 14 वर्ष से छोटी आयु के 40% बच्चों में से आधा भाग

– जिनका ब्याह बचपन में ही हो जाता है?

– कुपोषित बच्चों की माँ, जो जल्दी ही मौत का शिकार होते है।

– अपने अधिकारों के प्रति अनजान पर काम के लिए सजग

– स्वप्न एवं गीतों से सम्पूर्ण, किन्तु आज तक अंधकार में

– वह व्यक्तित्व जो दुनिया भर की देखभाल करती, लेकिन खुद को छोड़कर

इसे भी खुद को जानने की जरुरत है

वालटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया

टोंग स्वास्थ्य भवन

40, इन्स्टीट्यूशनल एरिया (निकट कुतुब होटल)